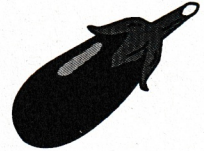




9月給食こんだて



*熱量は中高生男子を基準にしています。熱量の単位はKcal(キロカロリー)です。

1日	火	コッペパン、ピーマンとベーコンのキッシュ、ツナ和え マセドアンスープ	662
2日	水	ご飯、納豆、鯖の朝鮮焼、大根おろし かぼちゃのそぼろ煮、味噌汁	744
3日	木	ご飯、麻婆夏ベジ、バンサンスー、中華スープ	670
4日	金	ご飯、鮭のムニエル、こんにゃくサラダ、コーンポタージュ	714
7日	月	☆心をはぐくむ学校給食週間 ~日本縦断 郷土食めぐり 北海道 ~ ご飯、ほっけフライ、ブロッコリー、どさんこ汁	706
8日	火	☆心をはぐくむ学校給食週間 ~日本縦断 郷土食めぐり 関東 ~ 深川めし、あじ入りさんが、小松菜の磯辺和え 味噌汁、梨	624
9日	水	☆心をはぐくむ学校給食週間 ~日本縦断 郷土食めぐり 東北 ~ 菊花御飯、サワラの塩麴漬、なすのぬた和え、味噌汁	612
10日	木	☆心をはぐくむ学校給食週間 ~日本縦断 郷土食めぐり 九州 ~ ちゃんぽん風うどん、切干大根のごま酢和え みかんゼリー	595
11日	金	☆心をはぐくむ学校給食週間 ~日本縦断 郷土食めぐり 沖縄 ~ ご飯、ゴーヤーチャンプルー、もずくの酢の物、アーサー汁	577
14日	月	ご飯、油淋鶏、ごま和え、味噌汁	640
15日	火	☆小学部5年 リクエスト ☆ カレーライス、野菜のザワークラウト風、フルーツゼリー	721
16日	水	ご飯、なすとトマトの味噌グラタン、のり酢和え、けんちん汁	645
17日	木	スーラータン麺、ほうれん草とイカのごま和え、ぶどう	624
18日	金	栗ご飯、ほっけの塩焼、大根おろし、すき昆布煮、味噌汁	619
24日	木	ご飯、豚肉の生姜焼、ねばねばサラダ、味噌汁、月見団子	644
25日	金	☆幼稚部 リクエスト ☆ ご飯、ハンバーグデミソース、ツナサラダ、小松菜のスープ	716
28日	月	いりこ菜飯、魚の梅マヨ焼、ひじきサラダ、味噌汁	654
29日	火	キャロットパン、鶏の塩レモン焼、レタスとかぶのさっぱり和え ミネストローネ、元気ヨーグルト	762
30日	水	ご飯、魚フライ、ゆでキャベツ、めかぶサラダ、野菜スープ	638

*献立は都合により変更することがあります。牛乳は毎食つきます。